Esperantista Vegetarano

2
1988

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

KOVRILFOTO: Denaska vegetaranino. FOTO: Stano Marĉek

Esperantista Vegetarano

Nº 2/1988 (58)

Kvaronjara organo de

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908

(Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj)

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Redaktoro: Stano Marĉek

Kompostado, enpaĝigo kaj grafika aranĝo: S.Marĉek

Ilustraĵoj: Stano Markoviĉ

ADRESO DE LA REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15,
CS-036 01 Martin,
Ĉeĥoslovakio
Tel. (0842) 37145 (ptm.)

ELDONAS:
Slovakia Esperanto-Asocio
Sobotské nám. 6,
CS-058 01 Poprad
Ĉeĥoslovakio

ABONEBLA:
ĉe la Landaj Perantoj -Reprezentantoj de TEVA (sur la dorsa kovrilpaĝo)

EKSPEDADO:
Enlande:
Olga Novotná,
Riznerova 2
811 01 Bratislava, ČSSR

Al eksterlando:
František Arnošt,
Jezdecká 35,
CS-796 01 Prostějov, ČSSR

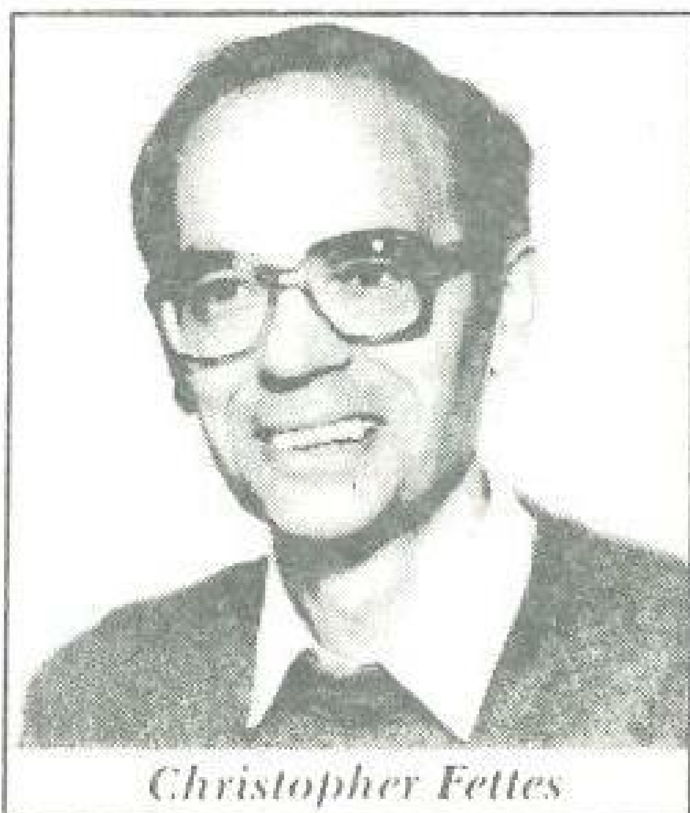
Esperantista Vegetarano

Vortoj de la Prezidanto

MESAĜO DE LA PREZIDANTO DE TEVA
AL LA KUNSIDANTOJ DUM LA 73A UNIVERSALA KONGRESO:

Karaj membroj kaj interesitaj nemembroj,

Nia kunsido okazas je la komenco de la kongresa semajno, sed mian foreston ne kaŭzis la fakto ke mi ankoraŭ ne atingis Roterdamon; kaj kvankam mi tre ŝatus ĉeesti la ekumenan diservon kiu bedaŭrinde okazas samtempe kiel nia kunsido, ankaŭ tie mi ne estas. Mia foresto rilatas al pli universala problemo pri la progreso de Esperanto: kiel dividi sian tempon kiam oni volas labori por la Movado en pli ol unu kampo?


Christopher Fettes

Kiam mi eklernis la lingvon en la sesdek-oka mi tuj rimarkis ke Esperanto povus servi en du kampoj kiuj aparte interesas min. La unua estis vegetarismo, kaj helpe de nia nuna Honora Prezidanto mi eldonis la unuajn numerojn de nova serio de nia bulteno. Ekde tiam nia movado multe kreskis, dank'al la intereso de la membroj kaj la laboro de kelkaj el ili.

La relativa sukceso de TEVA donis al mi la tempon por pripensi alian, pli vaste neglektitan kampon de Esperantujo, la kampon kie kreskas nia infanaro; kaj se vi legas la revuon Esperanto, vi eble dufoje legis miajn riproĉojn al la UEA-estraro pri ties konstanta ignorado de la bezono de vere elstara Infana Kongreseto; kaj kompreneble laŭ la vidpunkto de la ne-esperantista mondo, kunveno de infanoj kiuj interrilatas Esperante pli imponas ol simila kunveno de vegetaranoj kiuj faras same.

Tion ĉi mi mencias ĉar, estante nun la oficiala Komisiito por Infanaj Aferoj, mi dubas ke mi povos estonte dediĉi al TEVA la tempon kiun ĝi meritas: mi ja scias ke ankaŭ dum la lastaj jaroj mi ne faris ĉion kion mi ŝatus fari por ĝi. Mi do volas anonci ke tuj kiam vi trovos anstataŭulon kiel Prezidanton, mi tuj eksiĝos.

Sed vi havas antaŭ vi eĉ pli urĝan taskon: trovi novan Ĝeneralan Sekretarion. Tiun postenon afable akceptis antaŭ du jaroj la nuna Ĝenerala Sekretario, sed same kiel mi li trovis ke aliaj, pli tujaj taskoj malpermesas ke li faru la laboron kiel li ŝatus. Ni

do serĉas iun kiu dediĉos sin unue al TEVA. La eblecoj por altvalora laboro estas grandaj, ĉar kaj la esperantista kaj la vegetarana movadoj kreskas; mi povas eĉ anonci ke kvarono de tiuj kiuj ĉeestas la ĉi-jaran Infanan Kongreseton estas vegetaranoj!

Vidante ke nek via Prezidanto nek via Sekretario faras ĉion bezonatan, vi devas esti dankemaj ke almenaŭ la redaktoro kaj eldonisto de *Esperantista Vegetarano* ankoraŭ bone laboras, kaj tio malgraŭ serioza aŭtokolizio, kiun li havis komence de la jaro. Nu mi nenion scias pri la detaloj, sed la lastatempa alveno de nova numero de nia revuo tre ĝojigis min - kaj certe ankaŭ vin. Mi do esperas ke vi grupe sendos salutkarton al Stano Marĉek por montri ke vi alte taksas lian laboron por nia movado.

Fine, mi danku nian vicprezidanton, Vilĉjon Simcock, ke li tiel afable akceptis la taskon prezidi dum tiu ĉi kunsido, kaj mi esprimu mian bedaŭron al D-ro Falconi ke mi ne povas ĉeesti lian prelegon.

Karaj membroj, havu sukcesplenan renkontiĝon!

Christpher Fettes



Leterkesto

Karaj Geamikoj,

ĉar multaj skribis al mi kunlige kun mia anonco pri la kolonieto Verda Familio, necesas informi vin, ke ne temas pri mallonga restado tie, pasigo de libertempo, sed "VF" serĉas "familianojn", kiuj tie loĝus daŭre, ĉu pensiuloj, ĉu junaj, laborkapablaj homoj.

Ĉe la domoj estas necese fari ankoraŭ diversajn laborojn, riparojn, ŝanĝojn, do bonvenaj estas homoj, kiuj kapablus tion fari kaj precipe labori en la ĝadrenoj, produkti tie necesajn materialojn por la kuirejo, kaj zorgi pri la fruktarboj, vinberujoj, ktp.



Ni invitas konvenajn personojn precipe el Ĉeĥoslovakio, ĉar eksterlandanoj ne ĉiam povas ricevi oficialan konsenton por daŭra loĝado en nia lando. Do se vi emus kaj povus alveni ankaŭ, por daŭre loĝi en la Verda Familio, skribu, petu informojn tuj de
Ernesto Váňa, 962 71 Dudince.

P.S. Ĉi tie mi dankas al ĉiuj tiuj, kiuj afable gratulis al mi okaze de mia 80-jariĝo. La afablajn bondezirojn mi sincere kaj elkore reciprokas!



Mi reagas al via demando, kial oni fariĝas vegetarano. Vi certe scias, ke en Nederlando oni tre intensive bredas bestojn. Por ŝpari tempon oni konstruas bestbredejojn kiel fabrikojn. La bestoj vivas sur tre malgranda spaco. Ekzemple:

PORKOJ: Tiuj vivas en malgrandaj porkejoj. Tiom malgrandaj, ke la bestoj ne povas moviĝi libere. Ili "enuas" kaj fariĝas agresivaj. Pro tio al ili la bredistoj detranĉas orelojn kaj vostojn, por ke ili ne povu damaĝi unu la alian. Mankas tie lumo, ĉar en mallumo la lardo fariĝas pli blanka.

PORKINOJ estas per ĉeno ligitaj al la planko, por ke ili ne ekstaru. Kial? Ili povus vundi en la mallumo la idojn kaj ke ili rapide grasiĝu.

BOVIDOJ estas bredataj por juna viando. Ili staras en kadroj (ĉiu aparte), en kiuj ili staras sur unu loko. La nutraĵo estas koncentrita por ke ili rapide kresku.

KOKINOJ sidas en malgrandaj ejoj, ĉiu aparte, ne povante moviĝi. Antaŭ ili staras fera kanaleto, en kiu estas la nutraĵo. Malantaŭ ili estas transportbendo el gazo, por ke la fekaĵo ne restu en la ejo.

LA VIANDO: ofte okazas, ke bredistoj injektas la brutaron kaj miksas en la furaĝon danĝerajn kemiaĵojn kontraŭ malsanoj kaj por akiri belan koloron de la viando. Ankaŭ la butikistoj ofte kolorigas la viandon.

LA MEDIO: en Nederlando ekzistas grandaj brutbredejoj. Sekve de tio restas multe da fekaĵoj, tiom multe, ke oni eĉ ne scias kien ĝin forigi. La kamparanoj uzas ĝin tro multkvante sur la kampoj kiel sterkaĵon. La superfluaj fekaĵoj forfluas en fosaĵojn, kanalojn kaj riveretojn kaj malpurigas eĉ Nordan Maron. Pro tio la medio malpuriĝas.

Manĝi viandon estas malsaniga kaj mortigi la bestojn ne estas necese. Manĝado de viando estas krom tio multekosta. Estas nenia bona motivo por mortigi bestojn. La vivo de bestoj kaj homoj estas samvaloraj.

En Nederlando la homoj ĉiam pli ofte protestas kontraŭ la supremenciitaj bredsistemoj, eĉ en la parlamento. Devos aperi leĝo por plibonigi la vivcirkonstancojn de la brutaro.

Mi kun mia edzo ĉiam pli konvinkiĝis, ke estas necese fariĝi vegetaranoj. Sed la lastan, decidan tuŝon donis al ni s-ro Guust den Besten, konata per la kompilo de la "Vegetarana Pasporto". Ni helpis al li akiri bezonatajn tradukojn por la verko pere de la delegita reto de UEA. Ni sukcesis: en Vegetarana Pasporto estas 72 tradukaĵoj, kiujn ni akiris pere de Esperanto kaj ni decidis kompili kaj marŝi plu.

Kaj nun? - Kun dankemo ni rerigardas nian ekiritan vojon. Ni fariĝis vegetaranoj.

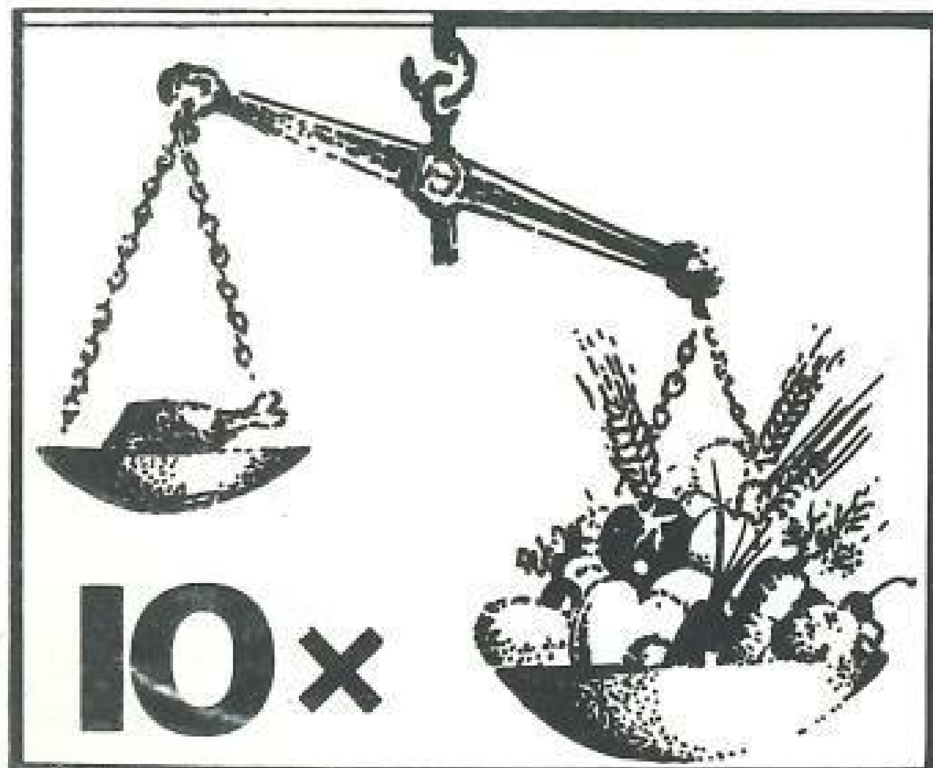
Kun sinceraj salutoj

Gea-Abbas Hoop,
Nederlando

Ni manĝas malsànige, ni manĝas multekoste

En ĉeĥoslovaka gazetaro aperis lastatempe serio da ŝokaj artikoloj de Tomáš Husák, kiuj ondigis la mult-jaran kvietan nivelon sur la lago de la scioj pri la nutrado kaj elvokis tutnacian diskutadon pri la temo. Ĉar unu el tiuj artikoloj (aperigita en Ekonomia Gazeto N° 30/88) donas klaran bildon pri la evoluo de la monda nutrad-scienco kaj pri la tikla situacio en Ĉeĥoslovakio kaj ĉar ĝi povas servi kiel modelo por "ondigi la nivelon ankaŭ sur aliaj lagoj", ni alportas al la legantoj de Esperantista Vegetarano, kun la permeso de la aŭtoro, tradukon de la artikolo.

Temas pri paradokso, sed al pli-bonigo de la san-situacio en Ĉeĥoslovakio pleje povus kontribui ekonomoj. Sufiĉus, se ili de la ĉeĥoslovakaj aŭtoritatuloj pri la nutrado postulus pravigi la efektivecon de la nutrad-rekomendoj, kiuj estas ekonomie pli multekostaj ol la rekomendoj en la cetera mondo. Niaj fakuloj pri la nutrad-aferoj ja rekomendas eĉ tiujn specojn de multekostaj nutraĵoj, kiuj laŭ la universala scienco kontribuas al arteriosklerozo kaj kancero.



La nutrad-elspezoj formas pli-malpli trionon de la globalaj elspezoj de la loĝantaro kaj pli-malpli duonon de la detalkomerca spezo.

Por la socio estas interese atingadi maksimuman profiton ĉe minimumaj elspezoj. Kaze de la nutrado tio signifas havi kiel eble plej malmultekostajn nutraĵojn, kiuj estas samtempe kiel eble plej sanigaj kaj facile prepareblaj, bongustaj ktp. Ni restu ĉe la sanec-koncerna konvenceco de la nutraĵo. Iuj homoj ja ĉe la elekto de nutraĵoj rekte direktas sin per sia imago pri tio, kio estas saniga kaj kio ne. Patrinoj tiel influas gust-preferojn de la infanoj. Al la imago, kio estas saniga kaj kio ne, iom post iom alkutimiĝas la merkato, la propagando ktp.

La statistikoj pri nutraĵ-konsumado klare montras, ke depost la milito ĉe ni nekutime kreskis konsumado de viando, lakto, ovoj kaj produktoj el ĉi tiuj animaldevenaj nutraĵoj. La animaldevenajn nutraĵojn ja niaj autoritatuloj indikas kiel

sanigajn. Male en Usono, Kanado kaj Aŭstralio konsumkvanto de animaldevenaj nutraĵoj jam ekde la 60-aj jaroj malkreskas, konforme al tio, ke fakuloj en ĉi landoj, cele plibonigi sanon de la popolo, rekomendas ilian konsumkvanton malgrandigi. Kiel oni povis veni al tiel diversaj statoj?

DIVERSAJ SINTENOJ...

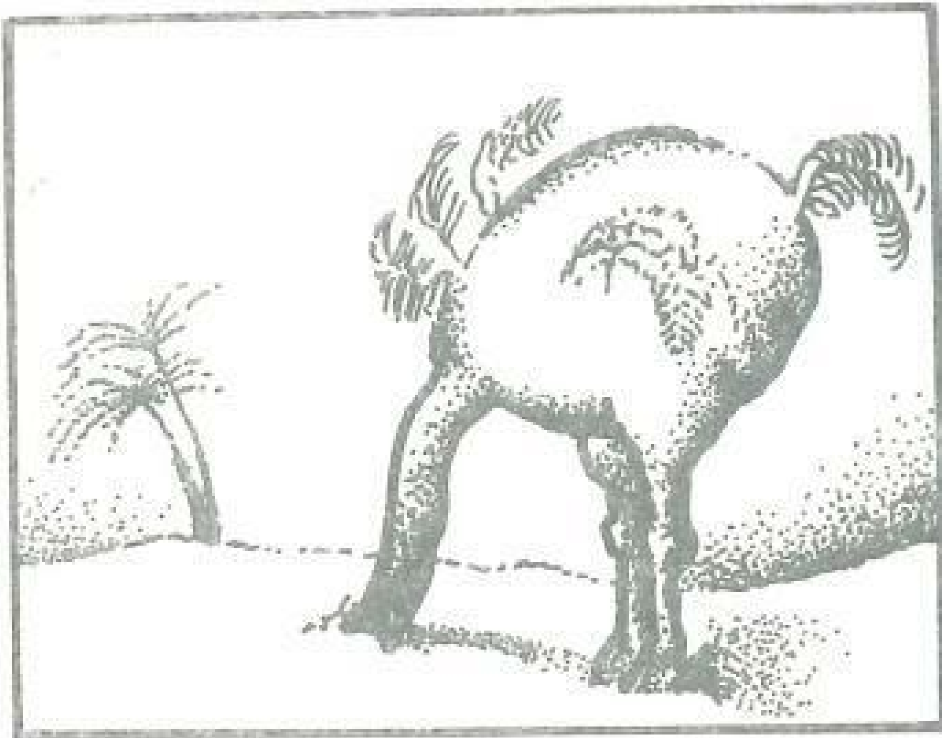
Post fino de la dua mondmilito Usono estis la unusola granda kaj ekonomie evoluinta lando ne trafita per milito. Ne estis necese forigi ajnajn milit-damaĝojn. Ne estis do la espero trovi kompenson por ĉesigata milit-produktado. En intereso de la kapitalisma ekonomio, endanĝerigita per krizo kaj senlaboreco kaj specife en intereso de nutraĵ-produktantoj kaj -negocistoj oni do bezonis altigi nutraĵelspezojn. Sub aŭspicio de usona "agrikultura ministerio" estis eldonitaj nutrad-principoj, kiuj asertis, ke en intereso de la sano oni bezonas manĝi grandajn kvantojn da animaldevenaj proteinoj. Logika konsekvenco de tio estis ŝajna neeviteblеco manĝi grandajn kvantojn da viando, lakto kaj ovoj. Tio eksterordinare plialtigas la nutraĵkostojn. Por egala nutradvaloro ekz. por viando, kompare kun cerealoj aŭ terpomoj, oni bezonas 20-oblajn elspezojn. Ĉi teorio respondis ne nur al bezonoj de la kapitalisma ekonomio, sed ankaŭ al sopiro de simplaj homoj rekompenci per multekosta konsumo la antaŭan militan malhavon. Ĝi do disvastiĝis al ĉiuj landoj de la mondo, inkluzive Ĉeĥoslovakion. Sed baldaŭ post tio en la mondo estis kreita vera scienco pri la nutrado. Tiun karakterizas jenaj du ĉefaj trajtoj.

○ Aserti, ke nutrado de la tipo A estas pli saniga ol nutrado de la tipo B eblas nur tiam, se oni dum esploroj sur homoj aŭ dum eksperimentoj sur bestoj pruvas, ke ĉe la nutrado de la tipo A estas malpli da malsanoj kaj malpli ofta mortado ol ĉe la tipo B.

○ Kia ajn konkludo povas esti akceptita nur se estas donita ebleco al oponantoj esprimi siajn opiniojn kaj se tiuj ĉi opoziciaj opinioj estas en scienca diskuto refutitaj.

Komisiono de Nutrada kaj Agrikultura Organizo de UN (FAO) pruvis jam en 1955, ke animaldevenaj proteinoj ne estas nepre bezonataj. Post du-jara prijuĝo estis tiu ĉi konkludo publikigita kiel nutrad-studaĵo N° 15. La konkludon poste konfirmis kaj denove detale dokumentis kunigitaj komisionoj de la ekspertoj de FAO kaj Tutmonda San-Organizaĵo, kiuj kunsidis en Romo en 1971 kaj 1981. Al la konkludo, ke animaldevenaj proteinoj ne estas nepre bezonataj por la homo venis jam en la 70aj jaroj ankaŭ fakaj komisionoj en ĉiuj eŭropaj landoj kun alta viv-longeco (ekz. Eŭropa Konferenco pri Nutrado, Munkeno 1976) kaj ankaŭ ĉiuj ekstereŭropaj landoj kun alta viv-longeco nome Usono.

Ĉiuj ĵus nomitaj komisionoj determinis ankaŭ la t.n. sekurajn kvantojn da proteinoj sume (albuminoj + albumenoj), t.e. kvantojn da proteinoj, kiuj praktike ĉe ĉiuj ter-loĝantoj sufiĉas por malebligi kiajn ajn manifestiĝojn de protein-manko. Tiu ĉi sekura kvanto estas tiel malalta, ke se ni manĝus nur ajnajn ordinarajn originajn vegetalajn nutraĵojn (tritiko, hordeo, aveno, sekalo, maizo, terpomoj), estus ĉi sekura kvanto alte transpaŝita.



Se ni ekzemple manĝus nur tritikon, resp. panon el tritika kompleta faruno (simpligita teoria ekzemplo por ilustri), estus la sekura kvanto transpaŝita duoble.

... KAJ ANKAŬ KONKLUDOJ

Nacia Komisiono por San-edukado en Usono indikis jam en 1959 kiel ĉefan kialon de aterosklerozo saturitajn grasojn kaj kolesterolon. 80% de la kolesterolo en nia nutraĵo devenas el viando, lakto, ovoj kaj nur 20% el butero kaj mollardo. En kreskaĵaj nutraĵoj estas absolute nenia kolesterolo. Same la ĉefaj fontoj de saturitaj grasoj estas viando, lakto, ovoj. El tio logike rezultas, ke estas dezirinde la konsumadon de viando, lakto kaj ovoj malaltigi. Kun la menciitaj vidpunktoj de la Nacia Komisiono de Usono en pluaj jaroj identiĝis ankaŭ Tutmonda San-Organizaĵo kaj Nutraĵa kaj Agrikultura Organizaĵo kaj oficialaj rekomendoj en 15 landoj kun plej alta viv-longeco. En Usono estis ĉi rekomendoj kvantifikitaj en gazeto de usona dietistika asocio. La baza celo estas ekz. malaltigi la viandokonsumadon al 60 kg je persono jare. Sed la progresiva celo estas malaltigi la viandokonsumadon inkluzive fiŝojn al maksimume 30 kg. (T.e. je eĉ ne unu triono kompare al la ĉe ni rekomendata kaj vere konsumata kvanto.) Anstataŭ viando, lakto, ovoj kaj puraj grasoj estas en Usono rekomendata pli alta konsumado de cerealaĵoj (pano, buloj, bakaĵoj... - tiuj devas esti la ĉefa energifonto), fruktoj kaj legomoj. Krom tio federacio de usonaj asocioj por eksperimenta biologio klare deklaris, ke sukero kontribuas al neniu grava malsano. Unusola escepto estas la dent-kario. Sed ĉi tie oni povas la malutilan efikon preventi tiel, ke ĉiun manĝon, kiu enhavas sukeron, oni finos per alia manĝo, kiu la dentojn purigos, aŭ oni purigu la dentojn per dentobroseto.

Analogiaj konkludoj estis diritaj koncerne la rilaton inter la nutrado kaj kancero. La unuan ĉi-koncernan kaj alte reprezentan rekomendon eldonis Nacia Esplor-Komitato en Usono (komisiono por Nutrado kaj Kancero), poste sekvis Usona Antikancera Asocio kaj Kanada Antikancera Asocio, Nacia Instituto por Kancer-Esploro en Usono kaj Eŭropa Asocio por Preventado de Kancero. Ĉiuj grupoj da fakuloj rekomendas malaltigi konsumadon de grasoj - t.e. malaltigi la konsumadon de viando, lakto, ovoj, puraj grasoj kaj produktoj el ili. Anstataŭ tio ili rekomendas altigi la konsumadon de cerealaĵoj (ili estu la ĉefa energi-fonto, pleje konvenas nutraĵoj el kompletaj cerealoj), legomoj kaj fruktoj. La nuntempaj rekomendoj de ĉeĥoslovakaj aŭtoritatuloj estas do pli-malpli samaj, kiel rekomendoj en Usono tuj post la milito (malaltigi la konsumadon de cerealaĵoj - farunaĵoj, karbonhidratoj, amelaĵoj -

kaj sukero). Sed samtempe ili estas tute kontraŭaj al pli modernaj rekomendoj de 15 landoj kun la plej alta viv-longeco en la mondo, al Tutmonda San-Organizaĵo, Nutraĵa kaj Agrikultura Organizaĵo, Internacia Kardiologia Asocio, internacia agentejo por kancer-esploro ktp. La plej simpla kontrolesploro de tio, kiu pravas, estas praktiko — la evoluo de malsanoj kaj mortofteco.

MALĜOJIGAJ KONSEKVENCOJ

Demografiaj jarlibroj de UNO kaj jarlibroj de Tutmonda San-Organizaĵo montras, ke en Ĉeĥoslovakio estis ekde 1960 la plej malalta alkresko de meza viv-longeco el ĉiuj landoj de la mondo. En Ĉeĥoslovakio ekde 1960 la meza viv-longeco plialtiĝis nur je 0,1 ĝis 0,4 da jaro. La mortofteco de mezaĝuloj eĉ plialtiĝis. Preterkuris nin do la landoj Japanio, Honkongo, Panamio, Kubo, Albanio... En ĉi landoj estis kompare kun Ĉeĥoslovakio 2-3—oble malpli alta konsumado de animaldevenaj nutraĵoj kaj pli alta konsumado de cerealaĵoj kaj en Panamio kaj Kubo ankaŭ konsiderinde pli alta konsumado de sukero. La viv-longeco plialtiĝis en Japanio je 11,1 jaroj, en Honkongo je 11,2 jaroj kaj en Panamio je 16,6 jaroj, pli-malpli same en Kostariko. En Kostariko estis duoble pli alta sukerkonsumado ol en Ĉeĥoslovakio. Konsumado de animaldevenaj nutraĵoj estis en Kostariko 2,5-oble malpli alta. Meza viv-longeco estas en Kostariko je 6 jaroj pli alta ol en Ĉeĥoslovakio.

El 159 membroj de UNO proksimume en 150 landoj la scienco pri racia nutrado jam delonge ne plu respektas la onidiran nepran bezonon de animaldevenaj proteinoj kaj ne rekomendas animaldevenajn nutraĵojn. Se ni komparos Ĉeĥoslovakion nur kun ĉi 150 landoj, koncerne malsanojn, kie nutrado ludas gravan rolon:

- En Ĉeĥoslovakio estas la plej alta mortofteco je kancero.
- En Ĉeĥoslovakio estas la plej alta mortofteco je koronariaj malsanoj de koro (kun Irlando).
- En Ĉeĥoslovakio estas la plej alta mortofteco je angiaj cerb-malsanoj (kun Portugalio).
- En Ĉeĥoslovakio estas la plej alta mortofteco je kor-malsanoj kaj je angiaj malsanoj entute.

En ĉiuj kazoj ni komparis mortoftecon de samaĝaj homoj de sama sekso (laŭaĝa specifa mortokvanto). La menciitaj malsanoj prezentas 3/4 de ĉiuj mortokazoj.

Kiel la onidira nepra bezono de animaldevenaj proteinoj, proklamata de niaj aŭtoritatuloj, manifestiĝas en la nutraĵ-elspezoj? Je 1 kg da animaldevenaj proteinoj oni bezonas sur kampoj produkti 8,2 kg da kreskaĵaj albumenoj. Ankoraŭ pli malfavora rilato estas inter kvanto da energio, kiun oni devas doni en



furaĝon, kaj eta parto, kiu tranformiĝas en animalan nutraĵon.

Por certigi altan produktadon de furaĝoj (cerealoj, legumenacoj...) agrikultura grandproduktado neniigas naturbelecojn, la vivmedio estas malpurigata per biocidoj, per troaj dozoj da sterkoj kaj rubaĵoj el brutaj grandbredejoj. Malgrandiĝas riĉeco kaj diverseco de kreskaĵoj kaj animaloj, plugataj estas ĉarmaj flankregionoj kaj forhakataj estas arboj, kiuj baras vojon al agrikulturaj maŝinoj.

En Ĉeĥoslovakio estas la plej altaj en la tuta mondo rekomendataj kvantoj da animalaj proteinoj. Por certigi tage 1 g da animaldevenaj proteinoj por ĉiuj 15,6 milionoj da enloĝantoj de Ĉeĥoslovakio signifas elspezi jare 1,3 miliardojn da kronoj. Por meza enloĝanto oni en Ĉeĥoslovakio rekomendas 60 g da animaldevenaj proteinoj tage. Minimumaj bezonataj elspezoj por la nutrado tiel kompare al la rekomendoj de UNO/FAO/SZO altiĝas proks. je 70 miliardoj jare. Tio estas por meza kvarmembra familio plialtigo de elspezoj je 18 000 kronoj jare.



La plej bonajn naturkondiĉojn por praktike nelimigite alta produktado de animaldevenaj nutraĵoj havas Usono, Kanado kaj Aŭstralio. Tiuj estas la tutmondaj eksportantoj de cerealoj. Je unu enloĝanto respondas tie multe pli granda areo da kulturebla grundo kaj da entuta areo de la teritorio ol en Ĉeĥoslovakio. La kapitalisma ekonomio elvokas intencan plialtigadon de la nutradelspezoj cele batali kontraŭ senlaboreco, por solvi problemojn de la farmistoj ktp. Sed en ĉi landoj la alta konsumado de animaldevenaj nutraĵoj (pli-malpli egala al la nuntempa en Ĉeĥoslovakio) estis atingita jam antaŭ la unua mondmilito. Ili havas riĉajn spertojn kun la san-konsekvencoj de tia ĉi tipo de nutrado. Kaj tial eĉ kontraŭ la ekonomiaj interesoj venkis la san-interesoj kaj oni rekomendas malaltigi la konsumadon de viando, lakto kaj ovoj.

Male en Ĉeĥoslovakio ni bezonus liberigi rezervojn el agrikulturanutraĵa komplekso por certigi aliajn bezonojn de la nacia ekonomio. Je unu enloĝanto ĉe ni respondas multe malpli granda areo da grundo. Por atingi similan produktadon ni devas uzi neproporcie pli altajn kvantojn da sterkoj, pesticidoj kaj aliaj malutilaj substancoj. Tio okazas sur multe pli dense loĝata teritorio, do la rezulto estas multoble pli alta malpurigo de la vivmedio per la agrikultura produktado ol en Usono, Kanado kaj Aŭstralio. Laŭ C. Kaštánek en Ĉeĥoslovakio oni konsumas 70 000 tunojn da biocidoj, en la tuta mondo 2 milionojn da tunoj. Sur teritorie malgranda Ĉeĥoslovakio oni do konsumas plenajn 3,5% de la tutmonda konsumo de biocidoj. Malpurigo per biocidoj je unuo de la teritorio estas do en Ĉeĥoslovakio 30-oble pli alta ol la tutmonda mezproksimo.

Niaj nutrad-aŭtoritatuloj do rekomendas tian tipon de nutrado, kiu por ni el la vidpunktoj de natu-

raj kaj ekonomiaj cirkonstancoj tute konvenas, ili rekomendas nutraĵojn, kiuj laŭ la tutmonda scienco mallongigas la vivon kaj plialtigas la aperon de aterosklerozo, kormalsanoj, angiaj malsanoj kaj kancero. Kaj fakte ĉe ni eĉ estas la plej malfavora evoluo de la meza vivlongeco en la mondo kaj kompare kun ĉiuj landoj, kiuj respektas la tutmondajn nutrad-principojn, niaj homoj en la sama aĝo pli ofte mortas je malsanoj de koro, angioj kaj je kancero. Kiel eblas, ke malgraŭ ĉio ĉi niaj nutrad-principoj konserviĝis, malgraŭ tio, ke la tutmonda scienco jam dum 35 jaroj asertas la malon?

KIUFLANKE ESTAS LA KULPO?

La ĉefaj kialoj estas pli-malpli jenaj:

1. Dum la lastaj 35 jaroj ne estis en Ĉeĥoslovakio eldonita kia ajn libro de en la mondo rekonata fakulo pri nutrado. La en la mondo plej rekonata gazeto pri la sciencaj principoj de la nutrado Am. J. Clin. Nutr. al Ĉeĥio kaj Moravio venas eĉ ne en unu ekzemplero. La unusola tutmonda gazeto, dediĉita ekskluzive al la rilato inter nutrado kaj nutrado Nutr. Cancer al Ĉeĥoslovakio venas eĉ ne en unu ekzemplero.

2. La plej baza kondiĉo de la scienc-disvolviĝo estas la diskuto. Sed diskuto pri la principoj de la sana nutrado ĉe ni neniam okazis. Formiĝis la kutimo, ke kia ajn artikolo pri la rilato inter la nutrado kaj la sano estis transdonita por la aprobo al niaj nutrad-aŭtoritatuloj. Neniu do povis skribi, ke ĉeĥoslovakaj aŭtoritatuloj rekomendas malon de tio, kion rekomendas la tutmonda scienco. Ili mem neniam en siaj tekstoj (en amaskomunikiloj, fakaj gazetoj, esplor-raportoj) klarigis la kialojn, kial ili rekomendas ion tute alian ol la tutmonda scienco. Kiam mi en 1984 atentigis niajn diversajn superajn organojn pri la absoluta kontraŭeco inter la ĉeĥoslovakaj kaj tutmondaj nutrad-rekomendoj, devis la pravecon de miaj argumentoj konfirmi Nacia Kontrol-Komitato.

Publikigaĵoj de niaj specialistoj pri nutrado en la ĉeĥa kaj slovaka lingvoj same tute ne plenumas normojn, kiuj estas en la monda literaturo naturaj jam de la 50-aj jaroj. Ĉiu konkludo pri konveneco aŭ nekonveneco de certa tipo de nutraĵo devas esti dokumentita de respondaj esplor-rezultoj ĉe homoj kaj bestoj, kiuj montras, kiel depende de nutraĵ-konsisto evoluos la malsan- kaj morto-kvantoj. La gazetoj Nutrado de la Popolo kaj Nutrado kaj Sano alportis depost la milito ĉ. 20 000 paĝojn da tektsoj. Sed neniaj ĉefartikoloj de niaj aŭtoroj tie baziĝas sur tiaj rezultoj.

3. Estas ĉe ni nenia instituto aŭ institucio, kiu estus pozitive juĝata, se plialtiĝus la meza vivlongeco de la loĝantaro, se descendus la mortokvanto je kancero, koro kaj angioj, se malgrandiĝus la nutrad-elspezoj, kaj negative juĝata, se okazus la malaj tendencoj.

En ĉi situacio do povis la ĉeĥoslovakaj nutrad-aŭtoritatuloj aserti kion ajn. Ili ne devis respekti la vidpunkton de la monda scienco, nek la evoluon de la malsanoj kaj mortokvantoj ĉe ni, nek plialtigadon de la nutradelspezoj ĉe ni, kiujn ili kaŭzis per siaj rekomendoj.

Prom. mat. Tomáš Husák, CSc.
(Tradukis: Stano Marĉek)

KONFORMA AL LA VERO
UNUA PARTO DE LA KAŜFRAZO
SIMBOLO DE KALIO
PATRO DE LA PATRO
MALKONSENTO
PREZENTEJ' EN CIRKO
MAL-UNUA
SIMBOLO DE OKSIGENO
KONDIĈA SUBJUNKCIO
FARI ION NEDIFINITAN /FAMILIARE/
DUA PARTO DE LA KAŜFRAZO
REKTANGULA

PLENA VORTARO
ARTEFARITA AKVOVOJO
SPECI'DE MUSTELO
LIKVA KUIRITA MANĜAĴO
TELEKONDUKATA RAKET'

KURBA OST' EN BRUSTO
NE FALSITA
ELEMENTO /Th/
KONSERVEJ' DE KONOJ
RILATA AL SPASMA ELSPIRO

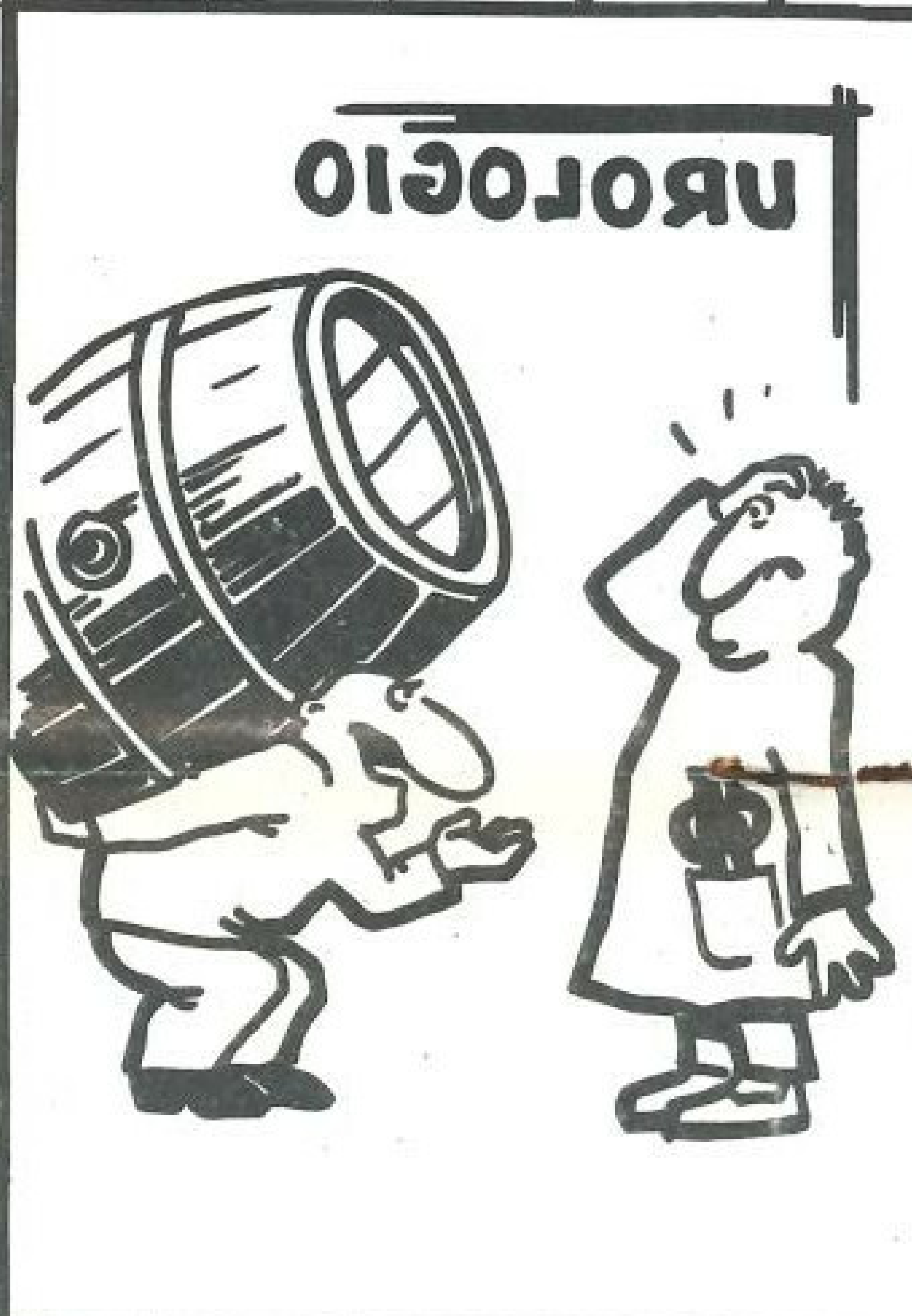
REGULIGA EKSTREMAĴO DE TUBO
EKZISTI
ALTA LUDKARTO
SUFIKSO /PROFESIO/
MALGRANDA SKELETPART'

DELIKATA KOTONO
PIPIO
FINAĴO DE PREZENCO
SIMBOLO DE TANTALO
ARTEFARITA DEKLIV'

PASIE AMAS
OFICE ĈESTU POR HELPI
SIMBOLO DE JODO
STATO DE OKSIGENO

PARTOJ DE OKULOJ
ŜAJNIGO POR TROMPI
RIGARDEJO, BELVEDERO

ONOMATOPEO /TREMO/
SIMBOLO DE NULO
MALSUDA
KONSUM', FORUZ'



HERB' POR TEKSAĴINDUSTRIO
DELIKATA KOLORDIFERENC'
ORNAMA ARBEDO

AMERIKA ŜTATAR'
SENDIFEKTA KORPOSTAT'
PROZA VERK'

ESTIGU
AŬTOSIMBOLO DE RUMANIO
NOMO DE LA 21-A LITERO
RILATA AL SUDAMERIKA RESPUBLIKO

MALJUNA
GRUPO, KOLEKTIVO
PREZENTU AL VI EN SPIRITO

PART'DE BRAKO
BRAKSEĜ'
KAPROBLEKI

INTERJEKCIO DE ABOMENO
MIL. POR CELSIUS
SVARMA, GRANDKVANTA
STAŬD' KUN SAGFORMAJ FOLIOJ

VICMONTRA NUMERALO
MANĜEBLA MARA MOLUSKO
PLURALA FINAĴO
AVIADILA SIMBOLO DE BRITAJ KOLONIOJ
POSEDATA DE TU
REĜA SEĜO
NUNTEMPA
GRANDRADIKA LEGOMO

PRIPAROLATAJ AFEROJ
TRAVIDEBLA SUBSTANC'
NE REKTA KOMPRENIGO
KLOROFILHAVA KRIPTAGAM'
VAZ' KUN DUONCIRKLA TENILO

INKLINAS
SUBITE SIN MONTRAS
TRO DRINKINTA
SIMBOLO DE ORO
VALORAJ PRO MALOFTECO

ELSTARA ORNAMAĴ'
FORTE DEZIRU
ENTERIGI GRAJNOJN
RUSA VIRNOM'

INSTIGUS AL ALIĜO
SANGPUMPIL'
PUBLIKA OFICIST'
KRIPLUL'

SUBJUNKCIO
HONORIGA INSIGNO
FINAĴO DE FUTURO
DISPECETIĜ'
SUFIKSO /LOKO, ĈAMBRO/

FRAKCIO
CERTAGRADA
TUNO
IMPETO, SVINMOVO
SUBSTANTIVA FINAĴO

KOVRITA DE FERA OKSIDO
FEMALOJ
VOJŜANĜ' DE ŜIPO

Stano MARČEK

Laŭnatura Kuracsistemo de Bulgarino Lidia Kovaĉeva

Mi bone konas la bulgaran naturkuracistinon Lidia Kovaĉeva el Sofio. — 74-jara, eta, magra, kun griza pufa hararo. Ŝi similas al knabineto pro la ruĝaj vangetoj kun viglaj okuloj. Jam 33 jarojn ŝi okupiĝas pri laŭnatura medicino kaj kuraca malsatado. Kovaĉeva efikas per siaj bonhumoro kaj entuziasmo, kvankam ŝia vivo ne estis senproblema. Ŝi ne estas esperantistino, sed kelkfoje prelegis dum renkontiĝoj de la Vegetarana Sekcio de Bulgara Esperantista Asocio kaj estas vaste konata en Bulgario.

Kiel 31-jara ŝi malsaniĝis je tuberkulozo kaj 9 jarojn ŝi senespere kaj sensukcese provis resaniĝi. En ŝiaj pulmoj evoluis aktiva tuberkulozo, kiu ne estis kuracebla per medikamntoj. Sekvis inflamo de la galo, gastrito de la stomako, ulcero de la duodeno, kolito de la dika intesto akompanita de sangofluo, miokardito de la koro kaj difekto de la reno. En la lasta jaro aldoniĝis hepata cirozo. Fine de medicina esploro estis la familianoj avertitaj, ke ŝi ne vivos pli ol 2-3 monatojn. Lastmomente malnova familia amiko diris al Kovaĉeva pri la metodo de kuraca malsatado. Ĝi estis por ŝi radio de espero. Lidia Kovaĉeva tuj komencis apliki tiun metodon. Tiel ŝia sano iom post iom pliboniĝis kaj fine ŝi resaniĝis.

Post la resaniĝo ŝi komencis havigadi al si fakan literaturon en fremdaj lingvoj pri la menciita metodo kaj fariĝis "eterna studento" en tiu fako...

Jam 33 jarojn Lidia Kovaĉeva praktikas vegetaran vivmanieron kaj ekde tiu tempo ŝi prenis neniajn kuracilojn.

Kovaĉeva opinias, ke la malsat-kuracado estas pure natura maniero por rezisti malsanojn. Ĝi efikas profunde kaj aplikata en koncerna formo (laŭ la stato de la malsanulo kaj laŭ la eblecoj de la organismo) ĝi estas perceptata facile kaj senprobleme. La patrino Naturo, kiel ĉiu patrino, kuracas karese. Sed tio okazas nur se ni turnas nin al ŝi kun deziro, kompreno kaj amo. Oni scias, ke nia organismo estas mirinda sin-reguliga mekanismo. Se ni malsatas, komenciĝas purigo de la organismo de toksinoj, kiuj malhelpas la vivon de la ĉeloj, kaj de la amasiĝintaj patologiaj formitaĵoj - obstakloj por

normala funkciado de la organismo.

KIOM LONGE
KAJ KIEL ONI MALSATU?

La malsatado estas aplikata kiel kuracrimedo kaj kiel preventado kontraŭ malsanoj. Komence oni malsatu kelkajn tagojn (1-2 ĝis 3-4), poste ritme ripetu kaj iom plilongigu. La paŭzoj inter la malsatado komence estu de 5 ĝis 7-8 tagoj, poste kun la plilongiĝo de la malsatado plilongiĝu ankaŭ la paŭzoj. Se mankas sperta gvidanto, la plej longa malsatado, sen minaco al sano, en hejmaj kondiĉoj, povas esti maksimume 10-14 tagoj.

KIEL ONI VIVU DUM LA TAGOJ
DE LA MALSATADO?

Dum la malsatado (fastado) oni trinkas nur teon (el kuracnerboj, rozberoj aŭ el tilio), dolĉigitan per mielo kaj manĝas sukoplenajn fruktojn, ekz. akvomelonon, vinberojn, oranĝojn, grapfruktojn, citronojn, ĉerizojn, acidajn ĉerizojn, persikojn k.a. Oni ne trinkas fruktsukojn, sed manĝas la fruktojn en kruda formo. Se mankas freŝaj, oni povas uzi sekajn fruktojn, macerante ilin en malvarma akvo dum unu nokto kaj poste trinki la maceraĵon. Tiucele oni povas uzi sovaĝajn rozberojn, prunelojn, kratagberojn, sovaĝajn pirojn, mirtelojn, pomojn, prunojn k.a.

ĈU ESTAS ALIAJ SEKRETOJ
DE LA MALSATADO?

La sekretoj ne estas, sed subtilaĵoj estas multaj. La daŭro de la kuracado dependas de la grado de interna malpurigo kaj de patologiaj formitaĵoj. La unua kondiĉo estas ne allasi krizan sanstaton dum la malsatado. Oni zorgu konservi korpajn fortojn. Kun iom pli da atentemo kaj inteligenteco ĉiu povas trovi kaj ricevi la deziratan.

Ĉe sento de korpa malforteco oni konsumu pli da fruktoj, prenu kelkajn kuleretojn da mielo aŭ manĝu legoman buljonon. Dume oni praktiku la saman vivmanieron kiel antaŭ la malsatado, oni ne ĉesigu la profesiajn kaj ĉiutagajn okupojn. Okaze de alfluo de plia energio oni ne pligrandigu la korpajn ŝarĝojn, sed ŝparu la energion por la kuracprocedoj, kiuj evoluiĝas en la organismo. Oni zorgu pri regula fekado kaj ĉiutage prenu duŝon.

La ĉefa trajto de la kuracsistemo de Lidia Kovaĉeva estas formi nutromanieron laŭ la postuloj de la naturo. Almenaŭ duono de la konsumata nutraĵo devas esti krudaj fruktoj kaj legomoj, unu dekono albumenoj/albuminoj (fromaĝo, lakto, kernoj de juglandoj, migdaloj k.a.), unu dekono karbonhidratoj (nepre sekala pano, mielo) kaj unu kvarono kuiritaj legomoj (tiuj legomoj, kiuj ne estas manĝeblaj en kruda formo).

Estas preferinde, ke la manĝoj estu du: tagmanĝo kaj vespermanĝo. La tagmanĝo estu modesta, ĝi konsistu el fruktoj kaj malpeza karbonhidrata nutraĵo - tiel la aktiveco de la kuranta laborprocezo ne estas rompata kaj oni konservas la senton de vigleco. La vespermanĝo estu plenvalora, baza manĝoformo, kies unua plado estu ĉiam salato, pretigita de legomoj. Vespere oni povas manĝi proteinajn nutraĵojn en formo de lakto aŭ laktaĵoj, kernoj de juglandoj, migdaloj k.a., aŭ kuiritaj legomoj. Se oni matenmanĝas, la matenmanĝo enhavu teon aŭ mineralan akvon.

Evgeni Georgiev, Bulgario

Tra la mondo...

ESTONA VEGETARANA SOCIO

Ĉe Balta Maro troviĝas malgranda lando nomita Estonio. Ĝi havas belan naturon kun lagoj, riveroj, boskoj kaj verdaj herbejoj.

Longe vegetaranoj en Estonio ne havis sian organizaĵon. Ĉi-jare, la 27-an de marto, kolektiĝis en la estona ĉefurbo Talin 61 vegetaranoj kaj fondis propran organizaĵon - Estonan Vegetaranan Socion. Ĝiaj komencaj paŝoj estas modestaj: ja ili havas nenion - mankas literaturo, spertoj... Sed jam ili havas la eblecon kontakti unu la alian, la pli spertaj povas helpi al komencantoj, la asocio planas organizi manĝejon kaj vendejon por vegetaranoj, trovi lokon por kolektiva fastado, trakti kun kamparanoj por havi materialon por krudaj salatoj somere kaj vintre. La membroj serĉas kontaktojn kaj volas amikiĝi kun vegetaranoj en la tuta mondo, volas ligi kontaktojn kun aliaj vegetaranaj asocioj kaj organizaĵoj, soifas je bonaj konsiloj, receptoj, gazetoj, literaturo. La membroj volonte vizitus alilandajn vegetaranojn kaj pretas akcepti en Talin kaj individuajn kaj grupajn gastojn.

La Estonan Vegetaranan Socion organizis esperantistino kaj tiun ideon ŝi ricevis dank' al la gazeto Esperantista Vegetarano. Estus do bone, se ĝi trovus en EV kaj TEVA pluan moralan (kaj eble ankaŭ alian) helpon. La organizaĵo, kiu plu kreskas kaj nuntempe havas jam kelkcent membrojn, atendas ankaŭ vian helpon! Adreso de la organizaĵo: Estona Vegetarana Socio, p/k 3 206, SU-200 090 Tallin, Estonio,

Sovetunio (adreso de la organizantino: Kristiine Luite, Piiri 5, SU-203410 Kiisa, Estonio).

"JEK" EN ZAGAROLO

Povus okazi, ke kiam vi diros "Zagarolo", pluraj Italoj ridetos. Zagarolo tamen ne estas tabua vorto kaj ne estas precize konata la motivo, kial oni ridetas. Eble pro tio, ke Zagarolo ne estas mondfama granda urbo sed, male, tipa, malgranda kaj modesta urbeto. Jes, modesta, sed nur ĝis kiam ĝia nomo aperis en la gazeto Heroldo de Esperanto, en la mapo de eŭropaj esperantistaj kongresoj kaj renkontiĝoj en 1988! Do, nun ankaŭ Zagarolo estas grava urbo! Sed ŝercojn for, ni devas diri kun respekto,



Renkontiĝo de esperantistoj en Zagarolo (Romo), en Itala Naturisma Centro (FOTO:L.F.)

ke Zagarolo, situanta sur verda monteto apud Romo, havas sciindan historion kaj oni povas admiri en ĝia centro tre belan placon el la 18a jarcento kaj tre belan palacon, kiu iam estis domo de la nobela familio Rospigliosi...

La unua JEK - Jarfina Esper-



ITALA NATURISMA CENTRO - ZAGAROLO (ROMO)

antista Kunloĝado - okazis pasintan jarfinon en Zagarolo, ĉe la Itala Naturisma Centro. Temis pri simpatia renkontiĝo. La partoprenantoj havis la okazon aŭskulti prelegojn en Esperanto, konversacii kaj interŝanĝi ideojn. Ĉi-jarfine - de la 28a de decembro ĝis la 1a de januaro 1989 okazis denove.

Itala Naturisma Centro ne estas hotelo, sed vegetarana centro en natura medio, kun freŝa kaj pura aero. Ĝi havas 2-litajn ĉambrojn, la manĝoj estas tute vegetaraj, oni tie ne fumas kaj ne trinkas alkoholaĵojn. La loĝadon en la centro oni devas antaŭmendi. Ev. informojn vi povas ricevi ĉe: Renato Corsetti, Colle Rasto, 00039 Zagarolo, Italio.

Lilia Fabreto

KAROTO KONTRAŬ KANCERO

Homoj loĝantaj en la naturo, precipe nordamerikaj indianoj, jam antaŭ jarcentoj konis grandan kuracan forton de karoto. Nun post multaj esploroj usonaj kaj anglaj sciencistoj konstatas, ke beta-karoteno, kiu grandkvante troviĝas en karoto kaj ruĝaj fruktoj, protektas kontraŭ diversaj specoj de kancero. Sekve de tiu konstato oni nun decidis ke, 20 000 kuracistoj dum la sekvontaj kvin jaroj testos ĉe siaj pacientoj la kontraŭkancerajn efikojn de karoto. Intertempe ankaŭ multaj klinikaj studoj pruvis, ke kuracado per karota kaj ruĝfrukta suko protektas kontraŭ kancero.

Epidemiologiaj studoj en la tuta mondo, precipe en Japanio, Anglio kaj Usono pruvas, ke homoj, kiuj konsumas nutraĵojn kun karoteno, suferas malpli ofte je kanceraj malsanoj. Artefarita vitamino A post pli longa uzado sedimentas en hepato kaj ne servas kiel protekta substanco. Taŭga estas nur uzado de naturaj legomoj, kiuj enhavas beta-karotenon. La natúra beta-karoteno ne estas toksa kaj ne havas kromajn efikojn kiel artefaritaj vitaminoj. Angla biologo kaj sciencisto Alfred Montagne rekomendas kontraŭ kancero kreskaĵan oleon, tomatojn, melonojn, sovaĝajn karotojn kaj kukurbojn.

MUZEO DE LONGVIVECO

Estas konata fakto, ke la kaŭkazanoj vivas longe. Proksime de la urbo Suĥumo (Kartvela SSR, Sovetunio) oni planas malfermi muzeon de longviveco. Direktoro de la muzeo Vianor Paĉula ne volas ekspozicii nur fotojn de maljunuloj, sed volas dokumenti "tradiciojn de longviveco en Sovetunio kaj de aliaj popoloj". La muzeo fariĝos centro de longviveco. Al la institucio estos eneksitaj fekundaj kampoj, legomaj

kaj kuracherbaj ĝardenoj, sur kiuj laboros okdekjaruloj kaj pli aĝaj homoj. Laŭ opinio de sovetiaj gerontologoj, labora aktiveco estas unu el la plej gravaj faktoroj de longviveco.

En la muzeo oni ekspozicios artaĵojn kaj aliajn ekzemplojn de krea kapablo de maljunaj homoj. Aktivos tie ankaŭ danc- kaj muzik-grupoj kun maljunaj homoj, maljunaj aktoroj ludos teatraĵojn kaj aranĝos koncertojn. Sur proksima stadiono maljunaj sportistoj de la tuta mondo konkuros en sportaj disciplinoj. En restoracio oni ofertos manĝojn el legomoj kaj fruktoj, kiuj devenos el la muzeaj ĝardenoj. Specialaĵo estos manĝaĵoj el integra faruno kun mielo kaj kuraca teo.



Tio estas la plej ŝatataj manĝoj de maljunuloj, vivantaj inter Kaŭkazo kaj Nigra Maro.

La devizo de la muzeo estas: longan kaj sanan aĝon oni devas komenci jam en la lulilo. Praktika ekzemplo de tiu principo estas la kaŭkazaj luliloj: ili estas kusenitaj per buksa foliaro, kiu tradicie servas kiel protekto kontraŭ malbonaj potencoj. Super la lulilo estas konusa tegmenteto simila al piramido, kiu al la dormanta infano alkondukas favoran energion.

Proksime de la muzeo estos sanatorio, en kiu la homoj lernos kaj alkutimiĝos al sana vivmaniero. Krom vegetara nutrado oni ofertos ĉi tie ankaŭ sportajn ekzercojn, laboran, precipe ĝardenan terapion, pentristan kaj skulptistan artojn, alternativan kaj popolan formon de kuracado.

En la centro oni kolektos kaj koordinos rezultojn de sciencaj esploroj pri la longviveco, kun akcento al internacia kunlaboro kaj interŝanĝo de spertoj.

(Laŭ Esotera)

PATOGENAJ ZONOJ

Dum la lastaj jaroj sciencistoj parolas pri la t.n. geopatogenaj zonoj, kiuj influas, plejparte malfavore, la biologiajn organismojn. Tiu ĉi temo fariĝis nun en Pollando objekto de sciencaj esploroj, kiujn finance subtenos la ŝtato. Celo de la esplorado estas pruvi malutilan influon de subteraj akvaj vejnoj per statikaj kaj fizikaj metodoj. La esploran programon koordinas politeknika altlernejo en Ŝtetino. Krom radiestezistoj ĉeestas ankaŭ multaj kuracistoj, fizikistoj, biologoj kaj bestkuracistoj. En geopatogenaj zonoj faras la sciencistoj diversajn eksperimentojn kaj mezuradon, esploras lokojn, sur kiuj laŭ statistikoj mortas homoj pli ofte je kanceraj malsanoj kaj kolektas pruvmaterialojn pri la

rilatoj inter geopatogena radiado kaj malsanoj. Profesoro Jerzy Mazurczak el terkulturista altlernejo en Varsovio evoluis specialan metodon, helpe de kiu oni povas konstati ne nur geopatogenan zonon, sed eĉ forton de ĝia radiado dum 24 horoj.

La programon oni planas fini ĝis la fino de ĉi jaro. Sekvontjare estos publikigitaj la rezultoj kaj sur ilia bazo estos ellaboritaj direktivoj por arkitektoj, urbokonstruantoj kaj konstruinĝenieroj.

(S-ek)

FUMANTOJ

Medicinaj studoj pruvis, ke pli facile dekutimiĝas de la fumado vegetaranoj, ĉar dum la dekutimiĝado plialtiĝas en la korpo acidaĵoj, ĉe kio helpas konsumado de fruktoj kaj legomoj.

VEGETARISMO KAJ AVIADILOJ

Ĉiam pli multaj flugkompanioj ofertas dum la persona aviadila trafiko senviandajn nutraĵojn. De la jaro 1984 la postulo pri vegetaraj manĝaĵoj flanke de la pasaĝeroj plialtiĝis je 10%, laŭ raportoj de pluraj flugkompanioj, ekz. SAS, American Airlines, Britisch Caledonian. "La pasaĝeroj komencas ankaŭ pli zorgi pri sia svelteco", aldonis al la informoj gvidanto de Air India O.C. Mull.

(Laŭ Westfalen Blat)

VEGETARISMO MALALTIGAS SANGOPREMON

Profesoro L.J. Blilin el aŭstralia universitato Pert dum faka kongreso en Milano parolis pri trimonataj eksperimentoj kun 20 personoj. Li konstatis, ke senvianda nutrado malaltigas la sangopremon.

(Die Woche)

NOKTA KURACADO

Malsanuloj el tuta Sovetunio vizitadas ukrajnan urbeton Kobielaki, kie vivas D-ro Nikolaj Kasion, kiu tage laboras kiel kuracisto por invalidoj kaj nokte kuracas helpe de siaj fingroj, per kiuj li "flaras" la kaŭzojn de malsanoj. Per la fingroj li "vidas" formadon de la ostoj, deformojn de la artikoj kaj spino. Li sukcese kuracas eĉ malsanojn, pri kiuj la faka medicino diras, ke ili estas nekuraceblaj. La kuraca povo de D-ro Kasion kulminas inter la 2ª kaj la 3ª matene. Ekzistas jam multaj protokoloj pri la kuracado de malsanuloj, kiuj forlasis siajn invalidajn ĉaretojn aŭ demetis lambastonojn.

La oficoj ne nur toleras, sed ankaŭ subtenas la kuracan agadon de la D-ro Kasion, kiu helpe de sanitara ministerio intencas en la urbeto malfermi klinikon, en kiu li uzos siajn metodojn.

(Der Vegetarier)

Korespondi Deziras



○ Serioza junulo kun negranda korpa difekto serĉas knabinon edziĝcele. Ŝi ankaŭ povas havi ian korpan difekton. (Aĝo ĝis 30 jaroj.) Leterojn kaj informpetojn asdresu al: Ernesto Váňa, CS-962 71 Dudince, Ĉeĥoslovakio, kiu peros la aferon.

○ Gimnaziano – laktovegetarano ŝatus korespondi pri vegetarismo kaj aliaj temoj kun knaboj kaj knabinoj: Péter Salga, Deák Ferenc út. 15, H-3294 Tarnaörs, Hungario.

○ 16-jara lernanto dez. kor. tutmonde pri vegetarismo, jogo, goo, orientaj luktartoj, nifoj, spiritismo, parasciencoj kaj interŝanĝi E-periodaĵojn: Gleb Malcev, Proletarskaja 71, Cjurupinsk, SU-326520, Sovetunio.

○ 31-jarulo, senedzina kaj seninfana, instruisto pri matematiko en mezgrada lernejo, dez. kor. pri vegetarismo, parapsikologio, filozofio, religiaj komparoj ktp. kun esperantistoj kaj edziĝcele kun esperantistinoj: s-ro Gbeglo Koffi, B.P. 13169, Lome, Togo.

○ Kun esperantistoj el TEVA tre deziras korespondi 38-jara komercisto, interesiĝanta pri lingvostudado: Anthony Magan, Room 401, Eagle Building 5-1, 5-Chome, Shinbashi, Minato-ku, Tokyo 105, Japanio.

○ 19-jara studentino dez. kor. tutmonde pri vegetarismo, jogo kaj ŝako, Esperante kaj angle: Julia Serbina, 2-Krasnodarskaja 129/2-97, SU-344058 Rostov-Don, Sovetunio.

○ 33-jara vegetarano, longjara leganto de EV, elektro-inĝeniero, volas korespondi pri vegetarismo, jogo, vojaĝoj, geografio kaj historio: Vladimir Korolapov, a.k.30, SU-3534 70 Gelendzhik, Sovetunio.

○ 36-jara vegetarano, fraŭlo (instruisto) dez. kor. kun fraŭlinoj kiuj ŝatas vegetarismon, internan evoluon, ktp. Ben Parkinson, Pasaje Lepanto, 6,4º,3B, 14011-Kordovo, Hispanio.

○ Korespondi kun esperantistoj el (suda) Italio dez. bulgarino, interesiĝanta pri sciencaj laboroj pri vegetarismo: Radka H. Koleva, Kv. Mladost 1-H bl. 504 vh. G et. 2 ap. 64, BG-1729 Sofio, Bulgario.

VERDA FAMILIO

INVITAS:

4-5 geedzaj paroj
aŭ 8-10 unuopuloj
povas loĝi en vilaĝaj
dometoj kun ĝardenoj
senpage.
Bonaj kondiĉoj, bona klimato,
bonaj grundo kaj vivmedio.
Interesiĝantoj skribu al:
Ernesto Váňa
CS-962 71 Dudince 163

○ 28-jara komercisto (edziĝinta, kun du infanoj), vegetarano, deziras trovi multajn amikojn per Esperanto: Selso Augusto Goulardins Gaspari, Caixa Postal 276, Saõ Joaõ Da Boa Vista - SP, 13870 Brasil - BR.

○ 44-jara vegetarano, interesiĝanta pri vojaĝado kaj vegetarismo, dez. kor. tutmonde: Sergeo Ĉernuŝov, pr. Kosmonavtov 52-6-56, Leningrado, SU-196233, Sovetunio.

○ 18-jara fraŭlo dez. kor. pri aikido, tajĝiĉjuan, ĉigongo, krudmanĝado, agni-jogo kaj parasciencoj: Jaroslav Ostapuk, ul. Artjuñinoj 21ª-25, SU-109263, Moskvo, Sovetunio.

○ Komencanta vegetaranino dez. trovi korespondamikojn: Velta Lokk, Esperanto-Klubo en Tartu, Riia 37, SU-202400 Tartu, Sovetunio.

Mortanoncoj

Bedaŭrinde forpasis unu el-inter la pioniroj de la E-movado en Slovakio, s-ano Paŭlo Rosa en Bratislava, 82-jara, kaj la kasistino de TEVA s-ino Ottoline Landheer v/d. Vies en Aerdenhout, Nederlando, same en la aĝo de 82 jaroj. En instituto por neresanigeblaj invalidoj forpasis nia fidela leganto de EV, s-ano Jozef Baculík. Al la familianoj ni esprimas nian profundan kondolencon.

Honore kaj memore al s-ino Landheer

La nomo de s-ino Landheer van der Vies estis al niaj legantoj de EV bone konata, ja dum longaj jaroj ŝi estis Kasistino de TEVA, kaj en la lasta tempo nia afabla Prezidantino, la estraro de TEVA honorigis ŝin meritplene per la titolo Vicprezidanto de TEVA. Ŝi vere plene meritis tiun honorigon, sed...

Ŝi festis sian naskiĝtagan datrevenon (23. de majo), kiam trafis ŝin apopleksio kaj ŝi devis en hospitalon. La komenca stato montriĝis esperodona je resaniĝo, - tiajn informojn mi ricevis, sed poste en alia sanatorio, kie devis sekvi la resaniga kuracado, la kuracisto trovis la staton nerebonigebla. Tiu realaĵo influis nian karan Olinjon tre malbone kaj ŝi perdis sian optimismon, spite je tio, ke la oferema kaj afabla edzo envere tagenokte estis ĉe ŝi. La fino poste rapide sekvis. La 31an de julio ŝi en dormo finis sian vivon. Enterigita ŝi estis la 3an de aŭgusto en Westerveld, - Driehuis-Velsen.

Ni multe ŝuldas al ŝi. Krom sia por-Esperanta kaj por-vegetarisma agado ŝi envere estis kvazaŭ sekretariino de sia edzo, artpentristo. Krom la hejmaj laboroj kaj devoj ŝi multe korespondis kaj al ŝi ankaŭ apartenas la danko pro tio, ke s-ro Landheer donacis - kune kun ŝi - el sia tutviva kreado originalajn oleopentraĵojn al la slovaka popolo, kiuj estas en konstanta ekspozicio en Dudince (60 bildoj), 20 bildojn al la Asocia Domo de Slovaka E-asocio en Poprad, 20 bildojn al la Monumento de Slovaka Nacia Revolucio en Banská Bystrica, kaj 5 al la domo de Verda Familio en Dudince. Similajn nobl-animajn donacojn ili realigis al Hungario, Pollando kaj Jugoslavio. Vere, unika sinteno kaj grandanimeco de afablaj, altruismaj homoj, kiaj gesinjoroj Landheer estis. - Tiel kaj simile ni devus pri ili

skribi multe pli. Sed nun ni devas esprimi nian estimplenan riverencon je honoro de ŝia memoro...

Kara Olinjo, ni neniam forgesos vin kaj rememoro al vi daŭre vivos en niaj koroj dankeme kaj neforgeseble! Al s-ro Landheer ni ĉi tie esprimas nian sinceran, profundan, elkoran kondolencon.

Ernesto Váňa

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj—membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La LaRe-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

Anglio: Oliver 5, Simcock 5, Mitchell 5, Dunbav 1, Burnett 10, Leach 5, LeHuroy 5, Parrott 5, Jackson 2, Acton 3, May 3, Leather 5, Strapps 10, Palmer 5, Codbury 7, Redgwell 1, Search 5 £. **Argentino:** Baroto 4, Bidoni 25, Bravo 20, Corral 60, Chobot 110, Hess 60, Horaciore 50, Lara 150, Marvotolo 20, Orellana 35, Valle 20, Villar 20, Siegman 105 tust. **Ĉeĥoslovakio:** Anonimo 40, Balejík 100, Bednářová 40, Beranová 50, Cink 50, Čada 40, Drbohlavová 100, EK Prostějov 200, Helmeczyová 100+100+200, Herbrych 20, Holeček 50, Horský 50, Húska 30, Kánská 50, Kolibár 30, Kreuzberger 50, Krištofová 10, Kučera 10, Kusý 50, Laube 50, Linhart 30, Listopadová 50, Mikota 50, Milevová 10, Navrátil 50, Němec 50, Nosek 20, Nováková 20, Pokorný 40, Popelka 100, Pospíšil 50, Poulová 100, Preclíková 40, Prokeš 50, Rohonczi 60, Rychlík 200, Rytíř 30, Smugala 20, Sokolíková 100, Szappancsik 50, Šaturová 150, Škorpil 20, Škvaril 100, Štefanec 100, Toman 50, Tomíšek 40, Vácha 50, Wertlenová 40, Závodský 100, Zelenka 40. **Germana D.R.:** Gülting 50, H.Schmidt 20, J.Schmidt 30 M. **Italio:** Dazzini 15000, Fabbro 30000, Fabretto 50000, Maraglino 15000, Nacia E-Biblioteko 15000, Naturisma Centro 25000, Pensabene 10000, Spina 25000, Tinelli 50000, Bellinato 25000, Cecineva 15000 £. **Israelo:** Kerbler 10, Tilleman 10, Hensel 10, Steinberg 10 sikloj. **Jugoslavio:** Cecić 2000, Pašagić 3000, Mitrovič 2000, Miljković 3000, Kleč 1500, Šešić 1500, Rastovac 1200, Štefek 1200, E-societo "La Espero" 2400, Bojčić 1000, Petrovič 1000, E-societo La Progreso" 1100, Ocokoljič 1200, Tufegdzić 1500 din. **Hungario:** Bodnárová 50 Ft.
AL ĈIUJ DONACINTOJ KORAN DANKON! (La listo finredaktita en aprilo 89!)

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Dublin 16, IRLANDO
HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váňa, CS - 962 71 Dudince 163, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: Dr.Inĝ.L.Fritsch, M.Gorkého 10, 370 10 Č.Budějovice, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: W.Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, BRITIO
ĜEN. SEKRETARIO: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D - 6227 OESTRICH - WINKEL
KASISTO: William Parrot, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA, BRITIO (TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907)

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, Millswood, S. A. 5034.
Belgio: Camiel de Cock, Vorsebeemden 7, B-2241 Zoersel
Brazilo: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 Castro Pr.
Britio: Pat Search, 30a Arlington Gardens, Attleborough, NORFOLK NR17 2NE
Bulgario: Bulgara E-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66. 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: S-ino Oľga Novotná, Riznerova 2, CS-811 00 BRATISLAVA
Finnlando: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Jean Louis Gobeau, Le Bersac, F - 057 00 SERRES, Francio
F.R.Germanio: Detlef Meier, Marktplatz 8, D-6050 Offenbach
Germana D.R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 9800 REICHENBACH
Grekio: Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº1174 Bl.68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: Ferenc Springer, Thököly ut. 44, I.em.4, H-1146 BUDAPEST-XIV
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16, Irlando
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K.Eliezer 35157) IL-31091 - HAJFA
Italio: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, I - 001 52 ROMA, Italio
Japanio: D.MacGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-11070 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, Tel. 53-1627
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M-2003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ Baarn, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N-1970 HEMNES I HOLAND, Tel.758143
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S.A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº3, JHELUM
Pollando: Janusz Ostrowski, ul. 1-go Maja 14/11, PL - 82-300 ELBLAG
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto,6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului Nº 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: Angelé Judickiené, A. D. 871, SU - 23 20 44 VILNIUS 44
Sri Lanko: U.L.P.P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE, Sri Lanko
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28, 3013 BERN, ĝirkonto 30-11145-8
Sud-Afriko: J.P.Hammes, 30 Oliënhoutstr.3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KASA, ĝir. 172716-3
Usono: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93 305
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO

***

NEPREDAJNÉ! Vydal Slovenský esperantský zväz ako prílohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV, reg. č. 45/85 tlač zo dňa 29.5.1985